

Ateliers santé et bien-être au naturel

Thématiques : sommeil, stress, immunité ...

Une introduction théorique suivie de la présentation d'une boîte à outils naturelle (plantes, huile essentielle, argile...) et/ ou démonstration d'un exercice.

15 personnes max (si manipulation 12 personnes max)

Ateliers du gout

1 partie théorique, 1 partie démonstration culinaire et dégustation

Thématiques : les bonnes graisses, le sucre, le petit déjeuner

12/15 personnes max

Nécessite un espace adapté à ce type d'intervention

Atelier éducation à la santé

En mode mini-conférence

Thématiques : Alimentation, énergie et émotions – Le ventre, carrefour de notre santé
– Décryptage des étiquettes – Defox, intérêt ou intox ?

30 personnes max

Devis sur demande